

# 2009 萩往還：250キロ

## 完踏記

250キロを46時間9分で完踏した筆者のゴールシーン



この完踏記は「ブログ:伴走 <http://banso.cocolog-nifty.com/>」に掲載した記事をまとめた物です。

【表紙写真】瑠璃光寺の五重塔をバックに両手を開いてゴールテープを切る筆者、河童を着たスタッフがゴールテープを持っています。後ろの五重塔は雨の霞にぼやけています。  
(音声で読まれる方の為に写真の説明などを本文中に入れていきます)

コース図(大会オフィシャルサイトの画像借用)



「山口 100 萩往還マラニック」は明治 100 年を記念して小野幹夫氏が作り上げたウルトラマラソン大会。

山口県の山口市をスタートし、秋芳町、日本海の俵島、長門市、青海島、萩市から往還道を通って山口市に戻る 250 キロが大会最長のレース。

他にも140キロ、70キロ、35キロのマラニックとウォーキングの部がある。」

マラニックとは「マラソン」と「ピクニック」を併せた造語ですが、250キロはピクニックとはかけ離れた距離です(笑)

## 2009 萩往還:完踏記(1)【ウルトラセミナー】

5月1日(金曜)

1年ぶりに山口に来た。

途中により道もせず山口へ入ったのは夕方から行われる「ウルトラセミナー」の講師としてお話ししなくてはならないので、その準備などである。



夕方から「山口市菜香亭」へ移動する。

木造の2階建てで、落ち着いた建物です。

(明治10年に山口の料亭として創業。山口の迎賓館として、井上馨、伊藤博文、佐藤栄作ら時代を担った人々が集った場所・采香亭のホームページより引用)

司会はいつもの竹内さん、講師陣は上野氏、大橋氏、筆者、越田氏の4名。

参加者は遅れてこられた方も含めて30名ほどだったでしょうか？

上野氏は仕事から科学的な説明で判り易く、特に俵島、笠山火山群などの専門的な説明は興味がわいた。

大橋氏はいつものスピードランナーならではの解説と、ドクターとしての専門的な講義が判りやすい。

筆者は完踏に向けて、過去の13年連続完踏時にもどれだけトラブルがあったか、気持ちを前向きに持つことなど、事例を挙げてお話した。

越田氏は超ベテラン参加者で、萩往還の大会経歴や途中でシッカリ寝て体調を整えて再出発するほうがベストだと力説していた。

【写真1】説明会会場の「山口市菜香亭」の外観(木張りの外壁が建物を落ち着いて見せている)

【写真2】セミナーの会場風景(挨拶する木原実行委員長)(板張りの部屋にイスに座った参加者が29名ほど見える)

## 2009 萩往還:完踏記(2)【小野前会長を囲んで】

5月2日(土曜)

突然だったが、旧実行委員長の小野幹夫さん、フランスからの参加のAさんなどと昼食を一緒にすることになった。

インド料理のお店で10名ほどで楽しくインド料理をいただくが、小野さんは大会から引退されてチョット元気がなさそうに見えた。

筆者はすでに受付済みだが、小野さんたちが受付に行くのでご一緒する。

【写真】小野前会長を囲んで受付前で記念写真(大会の横断幕がすぐ後ろにあり、前会長ご夫妻を中心に全部で7名の記念写真。



## 2009 萩往還:完踏記(3)【説明会】

5月2日(土曜)

教育会館で行われる説明会に参加する。

会場にはすでに選手がたくさん集まって、スタートをまって人日をする人、旧友と再開をして談笑する人など様々。

説明会は木原・新実行委員会代表が取り仕切る。

脇には全実行委員長の小野さんと奥様が控えている。

木原氏のあいさつの後、前委員長の小野さんが紹介され、会場から大きな拍手が沸き上がった！！



小野さんは紹介だけだったようだが突然、木原氏のマイクを要求して一言「ようこそお出で下さいました！！」

また会場から大きな拍手が沸き上がった！！



説明会は木原氏がコースの注意点などを克明に説明する。

【写真上】説明会で挨拶する木原実行委員長(向って左には小野さんご夫妻が座っている。

【写真中】挨拶する小野前会長と奥様(マイクを渡すのは木原実行委員会代表)

【写真下】大会の詳細を説明する木原代表

## 2009 萩往還:完踏記(4)【スタート】

5月2日(土曜)

スタート地点に並ぶ前に荷物を2か所に委託する。  
「川尻中学校」(約86キロ)と、宗頭(むねとう)(約175キロ)の  
二か所です。



18時のスタートを前にスタート地点に並ぶが、すでに選手が  
並んでコールを受けている。  
約50人ごとのウェーブスタート。  
最近チップを導入しているので、前の組が見えなくなったらすぐにスタートする。

筆者は4組くらいだろうか？ 正確には不明です。

18時6分ごろスタート。  
応援団の声援に見送られて参道の下り坂を右側一列になって  
下っていく。  
これから250キロ、四十数時間の旅が始まります。



【写真】スタート風景(筆者がアップで、左手を上げて観客に挨拶している姿が写っています)

【写真】瑠璃光寺参道で太鼓をたたいて応援！(赤いハッピーを  
着た人が10人ほど太鼓をたたいて応援しています。選手はその  
前を走っていきます)



スタート地点(写真提供:うーさん@鉄竜さん)

途中の交差点で歩道の縁石に躓いて転んだ選手がいる。  
結構痛そうです(後で聞いたら肋骨にひびか骨折のようです、まだ1キロも進んでいないのに)  
自分は昨年、肋骨を2本骨折しているので、転倒だけは避けようと注意することにして進む。

やがてJR山口駅前を通過して榎野川沿いのサイクリングロードを10キロほど進むと上郷(か  
みごう)駅に到着する。

途中でいろいろの選手から「クニさんですか？」と声をかけていただく。

今年は昨年から行っているウォーキング指導者研修を意識して、理想的な走り・歩きを萩往還  
に取り入れてみようと思っている。

なるべく足を使わない走り、ショックの少ない着地、一本線走行などを意識して走る(歩く)つもりだ。

- 上郷駅(13.4キロ)19時36分到着<区間スピード=7分10秒/キロ>

エイドで給水と飴をいただいてすぐにスタートする。

国道を右折してやがて県道を渡るといよいよ「山口秋吉自転車道」で細い上り坂をヘッドランプの灯りを頼りにひたすら走り続ける。

二本木峠(19.8キロ)にはいつもの「ランナーズ小郡」の皆さんがエイドを設営してランナーを待っていてくださる。

自転車道をさらに進むと21.8キロ地点の「湯ノ口エイド」がある。

ここは昨年転倒して肋骨を骨折したところなので、転倒箇所をマジマジと眺めてエイドに飛び込む。

転倒箇所は去年の印象と違って舗装が割れたために割れ目が少し盛り上がっている状態の箇所だった。

これに躓いたわけだ！

- 湯ノ口エイド(21.8キロ)20時46分到着<上郷駅からの区間スピード=8分20秒/キロ>

湯ノ口をスタートして田圃のなかのカエルの合唱を聞きながら28キロの「下郷(しもごう)駐輪場」を目指す。

この頃には周囲の選手はまばらで、たまに追い抜いたり追い抜かれたりするだけ。

だけど、前方には大会から支給された点滅ライトの明かりがチカチカ見えているのでそれほど孤独感はない。



- 下郷(しもごう)駐輪場(27.6キロ)21時36分到着<湯ノ口からの区間スピード=8分40秒/キロ>

ここからもカエルの合唱を聞きながらのスタート。

自転車道からお別れして県道を進む。

途中で何人かの選手と同行したり、離れたりしながらマイペースで進んでいく。



やっと何時もの西寺交差点エイドに到着する。

リーダーのA川さんがいるので大きくて振って合図すると気が付いてくれた。

- 西寺交差点エイド(43.9キロ)23時59分到着<下郷駐輪場からの区間スピード=8分46秒/キロ>

(スタートからここまでの通算区間スピード=8分10秒/キロ)



エイドにはA川さんやご家族、昨年骨折の処置をしてくださった看護師さんなど知っているスタッフがたくさんいた。

持参した写真を渡すと、骨折処置中の写真を見た看護師さんが「こんな写真いつ写した??？」とびっくりしていた(笑)

今年も来年の再会を誓ってまたみんなで記念写真を撮らせていただく。

【写真上】スタート地点で待機中の筆者が映っている、座っているのは出発コールを受けた選手の皆さん。

【写真中上】湯ノ口エイドの風景(テーブルに紙コップが置いてあるが、今年からマイコップ持参なので少ない)

【写真中下】下郷駐輪場エイドの風景(テーブルにコップなどは少ないが、食べ物も見える)

【写真下】西寺エイドでの記念写真(筆者はテーブルの前・テーブルには左からお水・麦茶・コココーラ・レモネード・コーヒーなどの札が下がっている。写真に写っているスタッフは全員女性)

## 2009 萩往還:完踏記(5)【日本海へ】

5月3日(日曜)

- 西寺交差点エイド(43.9キロ)23時59分到着<下郷駐輪場からの区間スピード=8分46秒/キロ>  
(スタートからここまでの通算区間スピード=8分10秒/キロ)

西寺では肋骨を折った昨年と同時刻に到着なのであまりゆっくりできない。

温かいコーヒーに砂糖をたっぷり入れていただいたものを飲む。

みんなと記念写真を撮り、早々にスタート。

ただ、次の豊田湖まで15キロほど、やがて急勾配の坂道に差し掛かり、食べ物と缶ビールを調達して手に持って走る(歩く)(笑)

豊田湖手前では以前からの知り合いのランナーと一緒に走り、豊田湖堰堤が見える付近を過ぎて鋭角に右折。

急坂を登ると以前のエイド「山本ポート」が見えたが、ここはすでに廃業しているので、今年から豊田湖畔公園までさらに1.5キロほど進む。

- 豊田湖畔公園エイド(58.7キロ)2時16分到着(2時29分発)(西寺交差点からの区間スピード=9分15秒/キロ)

オートキャンプ場に設営されたエイドのスタッフは知り合いが多く、座って食事をしている選手も知り合いが多い。話はずむが長居は禁物、10分ほどで食事を終えて出発する。

【写真上】豊田湖畔エイドの風景(キャンプ場にテントを設営してエイドになっている)



次に目指すのは俵山温泉のエイド。県道34号線をただただ前に向かって進むやがて「俵山温泉」の街並みが見えてきた。

- 俵山温泉エイド(66キロ)3時40分到着  
<豊田湖エイドからの区間スピード=8分30秒/キロ>

バス停の前にある集会場のようなところを使っている、風などはいらないようにビニールで仕切りを作ってくださった理いろいろと気遣いをして下さっている。

以前には足湯のサービスもあったが、足もテーピングしたりワセリンを塗ったりで、靴を脱いでの足湯は選手には難しかったようだ(お気持ちは充分感謝しています)

【写真】俵山温泉でボランティアさんの女性と記念写真



温泉街(深夜なのでだれも歩いていないが)をスタートして、またまた暗闇の道に入る。

この先は2004年の豪雨の時に道を間違えたところです。

やがて道路は急坂になり砂利ヶ峠(じゃりがたお)への急坂が始まる。

約2キロの急坂を登り切ると今度は急なくだりが待っている。

ついに分水嶺を越えて日本海に向かう事になる。

今年は少し遅いので大坊ダム(76.6キロ)まで下った時には空はすっかり明るくなっている。

何時もはダムのすぐそばにあるエイドは、ことしは3キロ以上先の新大坊交差点に移動している。

長い間エイドに立ち寄っていないのと、大坊エイドは以前からリーダー、お嬢さんとも交流があり立ち寄らないで通過はできないエイドなんです。

●新大坊エイド(79.9キロ)5時44分到着

< 俵山温泉エイドからの区間スピード = 9分40秒/キロ >

## 2009 萩往還:完踏記(6)【日本海を走る】

5月3日(日曜)

●新大坊エイド(79.9キロ)5時44分到着< 俵山温泉エイドからの区間スピード=9分40秒/キロ >

大坊エイド、今年は3キロ以上先の新大坊交差点に移動している。

長い間エイドに立ち寄っていないのと、大坊エイドは以前からリーダー、お嬢さんとも交流があり立ち寄らないで通過はできないエイドなんです。

リーダーのH川さんと奥様にもご挨拶。

今年のエイドは陸上競技場の一角を使っているの、トイレなどは立派、昨年まではトイレは仮設だったり、無かったりでチョット不便だったが、この件は解消した。来年はどうなるのか？

新大坊交差点に戻ってからいよいよ油谷(ユヤ)大橋を渡ってひたすら海湧食堂に向かう。

左手には常に油谷湾の海が見えます。

この半島は「向津具(むかつく)半島」と言います。

あまりのアップダウンにムカツクからでしょうか(爆)。

まず川尻の海湧(ウミワク)食堂に到着。

ここは何時もお粥さんが美味しいので評判のエイドです。

早速到着タイムなどを記入してお粥さんをいただきます。今年もビールは無しです(笑)

●海湧(ウミワク)食堂(86.7キロ)6時54分到着< 新大坊エイドからの区間スピード=11分17秒/キロ(休憩を含む) >

海湧で食事後、川尻中学校に向かって着替えをもらいます。

テーピングなどの最低限のケアと靴下、Tシャツなどを着替えてこれからの暑さ対策を行って早々にスタートする。

先行する女性選手に追い付いた際に声掛けすると、「S先生ですか？」との返事があった。

昨年、長野県で行った伴走教室の際に受講された方との事です。

いつもはクニも知っている長野のかたの伴走をしているとの事、偶然の出会いはうれしいです。

そんな出会いもアップダウンは軽減してくれない、むかつくアップダウンを繰り返してやっとチェックポイントが見えてきました。

説明会では昨年と違っていると言っていましたが、昨年と同じ場所でした。

いつもの部落のお母さんが軽トラックにポリタン(焼酎の3リットル)にたくさん水を入れてサービスしてくれています。

毎年水を補充に戻っている間に来る選手にサービスできないと悩んでいた結果、この方法なんでしょう。

有りがたいことです。

水以外に飴と、撮影スタッフが塩コンブなどを補充してくれていました。

有りがたく、ちょっとだけ(後の選手に残しておくため)頂戴して先に進むことにします。

- 俵島チェックポイント(98.8キロ) 8時55分到着 < 海湧エイドからの区間スピード = 10分54秒/キロ(食事・着替えなど含む) >



【写真上】俵島チェックポイントの風景(手前には段々畑、遠くには海と、俵島の天然記念(玄武岩の柱状節理)が見える。

【写真下】俵島チェックポイントでの記念写真(筆者のアップ)

## 2009 萩往還:完踏記(7)【日本海から330メートルへ】

5月3日(日曜)

●俵島チェックポイント(98.8キロ) 8時55分到着

<海湧エイドからの区間スピード=10分54秒/キロ(食事・着替えなど含む)>

俵島のチェックポイントを終わると次は「川尻(カワジリ)岬」のチェックポイントに向かう。湯谷島を抜けるまではアップダウンの連続。

大浦漁港の長い直線平坦地を抜けるとまた上り坂が始まる。

今度は上り坂に苦しめられながらひたすら川尻岬に向かうが、この登りが長い長い！！

「向津具(むかつく)半島」とは良く言ったものだ(笑)

登りに登って平坦な道路に出ると、やがて急坂を下らされてやっと川尻エイドの「沖田食堂」に到着。

【写真上】川尻(カワジリ)岬にあるチェックポイント:沖田食堂(食堂の壁に「釣りえさ、おでん、お食事、休憩」と書いてあり、選手がチェックノートに記入して出発する選手もいる)



●川尻岬チェックポイント(107.2キロ)10時20分到着

<俵島チェックポイントからの区間スピード=9分36秒/キロ>

食堂ではカレーうどんが美味しいと折り返しの選手から聞いていたが、私が到着時にはカレーライスだけになっていて、それも量が非常に少なくてチョット残念だった。

食事後に早々に立石観音に向かって出発。

先ほどの急勾配を今度は登り返すことになる。

棚田の美しい風景が足もとに広がっている。

はるか先にはこれから登る千畳敷の山並みと、さらにその先には青海島の島影が霧の向こうに見える。

まだまだ明日の夕方まで走り続けるのだ。

立石観音のチェックポイント直前のバス停で女性の選手が靴下を脱いで呆然としている。聞いてみると足が痛いので靴を脱いでみたら腫れがすごい状態で、見たらこれ以上走れなくなった！との事。

あと数百メートルで立石のチェックポイントで、ここならお店もあるが、ここはただのバス停で周囲には民家も見当たらない。

携帯電話も持っていないという事なので、大会本部に連絡をし、本人了解のうえで収容車が来るまでここで待機することの指示を本部と連絡仲介して先を急ぐ。天気が良かったから良いようなものの、雨だったら無視しておけない状況だった。

約10分の救出劇だったが、立石観音に無事到着。

●立石観音チェックポイント(117.1キロ)12時25分到着<川尻岬チェックポイントからの区間スピード=12分30秒/キロ(食事・着替えなど含む)>

【写真】千畳敷に向かって登り始める筆者(川尻漁港=立石観音付近にて)後ろに漁港のテトラポッドが写っているが、護岸で海は見えません。ここからが地獄の上り坂に入ります(冷汗)約117キロ



ここからいよいよ千畳敷への上り坂になる。

海拔0メートルから延々との7.6キロで330メートル登ることになる。

途中の津黄峠(199メートル)で一度下ってから昨年コースが変わった自動車道の急坂を登りだす。

ここは昨年に肋骨を二本骨折していた時に、この急坂を見て戦意喪失した個所です。

照りつける日差し、壁のようにそそり立つ自動車道路、疲れた足を引きずるように頂上の千畳敷に向かって進み続ける。

やっと道路が平坦になると見覚えがある千畳敷の広場になる。

【写真】津黄峠からの絶壁に見える千畳敷への自動車道路(写真で見ると大した勾配に見えませんが、実際は壁のような勾配でのしかかかってきます。



●千畳敷チェックポイント(124.7キロ)14時00分到着<立石観音チェックポイントからの区間スピード=12分50秒/キロ>

海拔330メートルの風景は絶景だが、そんな事を言っていない。

何しろ昨年の肋骨を2本骨折してここでリタイヤした時のタイムより遅いのだ！！



【写真】千畳敷の頂上から長門市、青海島方面を見た写真(足もとに千畳敷の草地、道路をはさんで風力発電所の風車の3枚羽、海をはさんで長門市の街並みとこれから向かう青海島(おうみしま)へ渡る橋と青海島が少し見えている(あの先まで行くかと思うとゾットします)

## 2009 萩往還:完踏記(8)【千畳敷から下る】

5月3日(日曜)

●千畳敷チェックポイント(124.7キロ)14時00分到着<立石観音チェックポイントからの区間スピード=12分50秒/キロ>

ここはちょうど中間点になる。

125キロで約20時間、残り125キロで28時間の計算ですが、そうは行かないのが萩往還でしょう。

風景は絶景だが楽しんでる暇はありません。早々に次のチェックポイントに向かって出発です。

千畳敷からは元の道に戻らず直進して道路に向かって直接下る。

今度は330メートルをひたすら下ります。

下り終わったところが旧エイドの西坂本ですが、今年は1.5キロほど先の黄波戸口に移動しています。

ところがこの1.3キロが長かった!、1.3キロ先の堀田T字路を左折するとすぐと聞いていたのに、はるか先にエイドらしき人影が見える。

あそこまで行くのか! と思ったけれど、どうせもっともっと先まで行くんだから、エイドから先の次のチェックポイントまでの距離が短くなると思えば良いんです。



【写真】千畳敷から下りの写真(西坂本の元エイド付近まで下ってきた筆者の走る写真(頭にはバンダナ風の帽子をかぶって、ロングTシャツ、ロングタイツでまだ元気なふりして走っている姿。

●黄波戸口エイド(130.1キロ)15時01分到着<千畳敷チェックポイントからの区間スピード=11分05秒/キロ>(下りなのに遅いな!)

エイドはいつもの中学生が甲斐甲斐しく選手のお世話をしてくれています。

食事はカップ麺が主体、どんべいとか、キツネとか…です。

私は、あれ! 何を食べたんだっけ??? たぶん天ぷら蕎麦だったような?



【写真】黄波戸口エイドをサポートする日置(へき)中学校のバレー部の女子生徒と記念写真(筆者が前に座って、女子生徒が7人お揃いのトレーナーを着ている。

ここは昨年リタイヤバスで到着して、前年の子供たちと写した写真をスタッフに託しただけで素通りしたエイドなんです。

出発前に今年はみんなで記念写真を撮る!

「汗臭いおじさんでごめんね！」と言ったら、子供たちを引率している先生が、「この子たちはバレー部なんで、みんなも汗臭いから大丈夫！」だって。

出発の時に選手一人ひとりに「コスモスの種」を入れた小さなポリ袋を渡してくれた！  
袋の中には手書きで

===

「日置(「ヘキ」と読むんだそうです)、コスモス、種の文字」と風力発電の風車のイラスト、コスモスが沢山咲いている花のイラストがカラーで手書きされています。

===

【写真】コスモスの種を入れたポリ袋の表の写真



裏側には手書きで

===

「いままで、たいへんおつかれ様でした。これはコスモスの種です。  
秋にはきれいな花が咲くと思います。

ぜひ植えてください。

また、機会があれば日置(ヘキ)におこしください。

頑張ってください。(ハートマーク)

日置(ヘキ)中学校生徒会

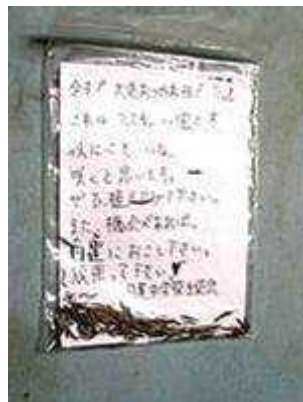
===

と手書きされています。

うれしいな！

こんなプレゼントは初めてです！

【写真】コスモスの種を入れたポリ袋の後ろ側の写真(種がたくさん入っているのが見えます)



## 2009 萩往還:完踏記(9)【青海島の折り返しへ！】

5月3日(日曜)

●黄波戸口エイド(130.1キロ)15時01分到着 <千畳敷チェックポイントからの区間スピード = 11分05秒/キロ>

黄波戸口エイドのの子供たちにエールを送られ、いよいよ長門市の市街地を通過して女性詩人「金子みすず」の生誕の地「青海島(おうみしま)」の先端にある鯨墓(くじらはか)152.8キロを目指すことになる。

黄波戸口エイドをスタートすると山陰本線を右手に見ながらひたすら黄波戸(キハド)温泉を目指すことになる。

130キロを過ぎて足も体も酷使している影響が体の各所に表れている。  
足は靴下とすれて真っ赤に腫れあがっている。

今年は冒頭に書いたが、いつも行っているウォーキング指導者講習のテーマを意識して250キロを走っている。

そのひとつは前傾姿勢、次は土踏まずの後ろで着地すること、一本線の上を走ること。などなどである。

おかげでほとんど練習らしい練習をしていないながら、なんとか故障もなく130キロ過ぎまで到着している。

痛み止め、胃薬も今のところ服用の必要は無い！

コースは黄波戸温泉を折り返し長門市の繁華街に向かう。

途中で今大会3本目の缶ビールを買って歩きながら飲ませてもらう(食事代わりなんです)市街地に入ったところに大きなドラックスアが新しく出来ていたので、眠気覚まし(カフェイン)を購入する。

前後している選手たちと話したり、離れたりしながら長門市街地を抜けて海に突き当たりました。

ここを左折すると仙崎(センザキ)エイドです。

チェックポイントではありませんが、タイムを記入すると、ペットボトルを1本もらえます。

●仙崎エイド(往路)(142.3キロ)17時08分到着  
<黄波戸口エイドからの区間スピード = 10分25秒/キロ>

千畳敷付近から前後して走っている山口県のHさん、東京のSさんたちと一緒に走っている。何とか青海島には明るいうちに入ることができた。

ここからは「海上アルプス」と呼ばれているアップダウンを繰り返して島の先端の「鯨墓」に片道10キロを進むことになる。

アップダウンを2回繰り返してやっと「青海島キャンプ場」に到着、早速うどんを注文して食事。食事後に早々に鯨墓に向かって再出発、またまたアップダウンを2度繰り返してやっと鯨墓のある建物が見えてきた。

●鯨墓チェックポイント(152.8キロ)19時05分到着  
<仙崎エイドからの区間スピード=13分06秒/キロ>

今年もNさんがいるかな？ 去年はリタイヤしたのでここに寄れなかった。

そう思ってエイドスタッフを見るとNさんが忙しく選手のお世話をしている。

2年ぶりに会う事が出来た。

先行する選手が「クニ」がすぐ後ろから来るよ！ と伝えてくれたそうだ。



その選手は脇のベンチで横になっている。

Nさんは去年のリタイヤを聞いているとの事、少しお話をし早速に記念写真を写して名残惜しいが先を急ぐ。

【写真】鯨墓チェックポイント(捕鯨の大砲が飾られている、手前のテーブルにはドリンク類のペットボトルが4本並び、後ろではボランティアのNさんが忙しく働いている。その後ろにはチェックするスタッフの姿が写っています)

## 2009 萩往還:完踏記(10)【萩市内へ】

5月3日(日曜)

- 鯨墓チェックポイント(152.8キロ)19時05分到着  
< 仙崎エイドからの区間スピード = 13分06秒/キロ >

鯨墓を折り返すとまたまた青海島・海上アルプスのアップダウンを繰り返して仙崎に向かう。帰路はキャンプ場は通過なので青海大橋まで約10キロ連続の工程になる。

この先は宗頭(ムネトウ)公民館まで約12キロあるので、約22キロの連続行程になる。夜になって人通りも途絶えた街並みの旧道をランナーたちだけがヘッドランプの明かりを頼りに宗頭に向かう。

突然バス停のベンチから「クニさん！！」と声をかけられた。

暗闇の中から突然の声にビックリ！！ 久しぶりに参加のHさん(私が初めて萩往還に参加のころ、桜道と連続参加するなどのスーパーマン)が日射病で熱があるとかで、額に熱さましのシートを張ってやおら起き上がってきた。

さすがスーパーマン、ちょっと話をただけでさっさと先に行ってしまった(苦笑)

暗闇の中をやっと宗頭の明かりが見えてきた。

何時もの通り隣の酒屋で缶ビールを買ってから預けた荷物をもらう。

既にリタイヤした選手がボランティアとして活躍している人もいる。

顔なじみの選手が何人かボランティアとして活躍しています。

私も去年は肋骨を2本折ったまま此処のボランティアを夜明けまで行ったのだ。

- 宗頭チェックポイント(175.2キロ)23時40分到着< 鯨墓チェックポイントからの区間スピード = 12分27秒/キロ >
- 宗頭チェックポイント(175.2キロ) 0時30分出発< 所要時間 = 50分(着替え・食事) >

5月4日(月曜)

食事後に簡単な着替えをして廊下で仮眠する、モーニングコールならぬミッドナイトコールをしてくれる人がいたので、0時20分に携帯電話にコールすることをお願いして横になるがなかなか眠れない。

携帯に着信があったのでやおら起きだして0時30分に宗頭を出発。



次のチェックポイント藤井商店を目指すのが、休んだせいか肌寒い！

今年は派手な点滅ライトは無く、店のわきにある街灯のポールに看板と点滅ライトが淋しくつほど点滅しているだけだった。

【写真】ポールに白い「藤井商店」と書かれた看板と3つの点滅ライトがチカチカしている。手前にはビールケースが置いてある。周囲は暗闇。

●藤井商店チェックポイント(178.5キロ)1時05分到着<宗頭チェックポイントからの区間スピード=10分36秒/キロ(休憩を含まず)>

チェック後に暗闇の山道を標高差150メートルほど登る。

先行しているランナーを歩きながら抜いて国道に出たところで後から来るHさん、Sさんを待つ。

3人で鎖峠(クサリトウゲ)標高231メートルに到着したころは眠くて・眠くて！

Hさんと一緒に路肩に座って少し仮眠をとることにした。

Hさんは座るなり鼾をかいて寝始めた、よほど眠かったのだろう。

眠いがなかなか寝付けずに通り過ぎるランナーの声や足音を聞きながらうとうとして10分ほど寝ただろうか？ 三見駅に向かって下り始める。

三見駅までは勝手知った街並みと思っていたら、昨年通過していない間にずいぶんと街並みが変わっている！

新しい建物がたくさん出来て、違う街を走っているような気分だが、三見川は変わらず流れているので川を目安に一路駅に向かう。

鎖峠から標高差200メートル以上下ったことになり、すぐ先は海になる。

●三見駅チェックポイント(187.6キロ)3時10分到着<藤井商店チェックポイントからの区間スピード=13分27秒/キロ>

何時ものように誰もいない待合室と外の街路樹にチェックライターがぶら下がっている。

【写真】三見駅のチェックライターと看板(写真は2007年)  
駅前の街路樹に「三見駅」と書かれた白い看板が立て掛けられて点滅ライトがチカチカしてチェックライターがぶら下がっている。駅の明かり以外の周囲は真っ暗。



三見駅を後にして薄気味悪い山道を玉江(タマエ)駅に向ってくにかくにやした道をヘッドランプの明かりだけを頼りに進む。

街灯一つ無い道だがそれでも立派な山口県道64号萩三隅線(やまぐちけんどう64ごうはぎみすみせん)と言うのだそうだ。

時々山陰本線の踏切を横切る時以外は明かり一つ無い暗闇で、今年はHさんと2人だが、以前には何回か一人で通っている。

夜が明けかけた頃に玉江の街並みに入り、新聞配達のお兄さんに駅までの道を確認して玉江駅に向かう。

途中でなぜか右側からの道にこちらに向かって白線が引かれている。

自分たちの通っている道以外に道路は無いはずなのだが！

●玉江駅エイド(193.9キロ)4時25分到着

<三見駅チェックポイントからの区間スピード=11分02秒/キロ>

(薄気味悪いから早く通り過ぎた見たい(笑))

ここまで来ると萩城はすぐで、先に到着したランナーが段ボールや駅のベンチで仮眠している。  
私たちも少しだけ横になる。

## 2009 萩往還:完踏記(11)【笠山を折り返す】

5月4日(月曜)

●玉江駅エイド(193.9キロ)4時25分到着

<三見駅チェックポイントからの区間スピード=11分02秒/キロ>

三見駅からの道のりは街灯もない田舎道で、薄気味悪いから早く通り過ぎた見たいです(笑)

玉江駅で少し横になって、先行の選手がまだ寝ているうちにソット出発する(笑)

これで何人が抜いたこととなります(爆)

スタートするとすぐに140キロの上位選手がブルーのナンバーカードを付けて元気に走ってくる。エールをもらったり、送ったりでお互いに元気付ける。

自分はトイレに行きたくなったので、コースアウトして24時間スーパーに寄ることにした。ここは様式便器もあり温かいし、24時間開いているのと品ぞろえが豊富なので非常に便利なのです。

ただ、コースから少し外れ、一昨年はコースに戻るのに道を間違えて、早朝散歩の市民のかたに道を聞いたりしたので、今年は正直に元の道をトレースして戻ることにした。

スーパーでズート一緒だったHさんは「遅いから先に行って時間を稼ぎます！」と、ここでお別れ。Hさんとはこの後会う事はなく、ゴールも20分ほど早く入っている！！さすが！！

正規のコースに戻って一路、萩市内の外れにある「笠山」に向かう。

この13キロはとてつもなく長く感じるのだが、今年は走り方を変えたせいか、いつもより楽に進める。

1日のウルトラセミナーでのU講師の話によると、笠山は活火山で気象庁の監視対象、8800年前に噴火したといわれる。

阿武火山群(あぶかざんぐん)と呼ばれ、玉江駅から笠山に向かう途中にある半島のような島はこの火山群の一部だそうだ。

火山群としての次の噴火が1200年後に迫っているとの事！ 急がなくて(笑)

今年は笠山山頂のチェックポイントは無くなり、笠山の先端にある食堂「椿の館」だけがチェックポイントになっている。

●椿の館チェックポイント(207.1キロ)6時49分到着

<玉江駅エイドからの区間スピード=10分55秒/キロ>

(トイレに寄っているので非常に速いタイムです)

【写真】虎ヶ崎の食堂・椿の館の風景(写真は2006年のもの)、小さな食堂で店先にチェック用のパンチと到着時刻を記入するノートが置いてある。



## 2009 萩往還:完踏記(12)【往還道に入る!】

5月4日(月曜)

●虎ヶ崎チェックポイント(207.1キロ)6時49分到着<玉江駅エイドからの区間スピード=10分55秒/キロ>

ここを折り返すといよいよスタート地点の山口市・瑠璃光寺(るりこうじ)に向かって戻ることになる。

帰路はこれから笠山に向かう選手に「行ってらっしゃい!!」と声をかける。

往路は「お帰りなさい!」と声を掛けていたのだが、この違いは大きい。

チョットだけ優越感を味わいつつ最後のチェックポイント「東光寺(とうこうじ)」へ向かう。

知り合いとも時々すれ違う。

そのうちに昨年の骨折時に痛み止めをくれたり、一緒に走ってくれた、大恩人の九州から参加のH先生とすれ違った、で思わず記念写真。



【写真】昨年の世話になったH先生の写真(まだまだ元気でマイペースの様子・歩道には色とりどりのツツジが咲き誇っている(赤・ピンク・白など))

東光寺への分岐で道路の反対側をセミナー講師のKさんが元気に走ってきた。

どうも宗頭で4時の閉門まで寝ていたという事。

それからの追い上げがすごい。

いよいよ最後のチェックポイント「東光寺」に到着。

●東光寺チェックポイント(215.3キロ)8時40分到着

<虎ヶ崎チェックポイントからの区間スピード=13分32秒/キロ(食事時間を含む)>

しっかりパンチを押してこれでチェックポイントはお終い!!

あとは往還道の難所が待っているが、なんとなく気が楽になる。

残りの35キロに向かって気を取り直してスタートする。



【写真】東光寺の総門前で最後のパンチを押してから記念写真(ブルーの長そでシャツ、いつものロングタイツ(スタートから同じ)、後ろに日よけのある帽子)、足元にはUターンの石灰が引いてあり、東光寺のチェック用立て看板が見え、他の選手がパンチを押している後姿)

松陰大橋の急坂を登り・下ったところにバイパスが出来ている。

一昨年はこのバイパスを通ったのだが、今年は警察からの指導で許可道路以外の通行が厳しくなっているのでガードマンの誘導の通り萩警察前の道路を進む(この道だと1キロほど長い)

日が上ってとても熱くなったのでショッピングセンターに飛び込んでトイレで半そでに着替える。いよいよ萩駅前を通過するが、今年も萩焼祭りとかで非常に混雑している。

この頃から向こう側からDゼッケンの35キロ、Cの70キロ、Bの140キロ、の選手がすれ違い、皆さん「お帰りなさい!」、「お疲れさま!」と声をかけてくれる。

とても元気が出る! でも、おかげで歩けなくて、だいぶ無理して元気がある振りをして坂道も走る…そして人影が無くなると歩きだす(爆笑)

#### ●道の駅(萩往還公園)に到着(222.2キロ)時刻不明

ここから本格的な山道の急な上り坂になる。

降りてくる選手は道を譲りたくても止まれない事も多く、譲り合いながら進む。

やがて河川敷の堤防道路を走っていると向こうから伴走者と共に走ってくるランナーの姿が見える(約224キロ付近)私が初めて萩往還に参加した時、先ほどの山道を登っている時に突然目の前に白杖が見えた!

なんでこんな処で白杖! とビックリしたのだが、九州・太宰府のEさんご夫妻です。

それ以来あちこちでご夫婦にお会いするチャンスができました、今年は見えないかと心配していましたが、ここでお会いできました。



【写真】明木(あきらぎ)川の堤防道路を元気に走ってくるEさんご夫妻(4人並んでいる左側の2人がEさんご夫妻、右の2人は歩いているが、Eさんご夫妻は元気に走っている)

しばらく行くと突然「クニさん!!」と声がかかる、返事をする「あさひ」と名乗ってくださった!数年前から萩往還の掲示板で知り合った方で、以前は60キロのウォークに参加していたので早く通過してお会いすることができなかった。

掲示板と明木市にあるマラニックの伝言板でのお仲間です。

今年も明木市(アキラギイチ)の伝言板にメッセージを残してあるとの事、他にも伴走者と一緒に走っている人を抜いてきたとの情報も下さる。

「あさひ」とお別れして明木市(アキラギイチ)に向かう!!

#### ●明木市(225.9キロ)10時50分到着

<東光寺チェックポイントからの区間スピード=11分43秒/キロ>

## 2009 萩往還:完踏記(13)【瑠璃光寺にゴール!】

5月4日(月曜)

●明木市(225.9キロ)10時50分到着

<東光寺チェックポイントからの区間スピード=11分43秒/キロ>

明木市(アキララギイチ)の伝言板には先ほどすれ違った「あさひ」さんの伝言がありました。  
「クニさん、ゴールまでに再会する事を楽しみにしています(あさひ)」と書かれていました。



【写真1】「あさひさん」の書き込みのある伝言板、私も「会えました」と赤い文字で書き込む。隣には私もメンバーであるUMML(ウルトラマラソンメンバーリングリストの書き込みも見える)

私も「会えました」と追加の書き込みをしてエイドのお菓子をいただく。

このエイドは歩け歩けの組にはお弁当が出るが、マラニックの部の選手にはお弁当は出ません。

しょうが無いから前の酒屋さんで缶ビールを買って飲んでいたら酒屋の奥さんが「さっき子供がお金を間違えて取ってしまった!」と余分に払ったお金を持って返しにきてくださいました。



缶ビールを飲んでいたら向こうからビブスを着たコンビが走ってくる。

東京の視覚障がい者ランナーWさんと伴走者のAさんのコンビです。

【写真2】伴走者さんと一緒に走ってくるランナー(ビブスには「視覚障害」と「伴走」の文字が。

Wさん、Aさんと共に記念写真などを写してさらに往還道を進みます。

明木市を過ぎるといよいよ「一升谷」と言う往還道の石畳の遺構が延々と3キロも続く急な上り坂になる。

ここも下ってくる他の部門の選手たちが声援を送ってくれる場所ですが、声援があっても苦しさは紛らわせることができず、息を切らせながらひたする急坂を登ります。



やっと一升谷の10合目に到着。ここには萩往還道の一里塚に「十合目」の表示があります。

【写真3】「十合目(一升)標高三四六米」と書かれた木製の一里塚です。

今度は急坂を下ります。

やがて田んぼの畦道を通ったりの和やかな往還道になりますが、この付近では苦しくて！ まだ佐々並に着かないかな？と待ち遠しいところでもあります。

やっと佐々並(ササナミ)の街並みが見えてきました。

舗装道路にでて少し行くと佐々並のエイドです。

ここには美味しいお豆腐があるので有名、今年もまだありましたので早速いただきます。



●佐々並エイド (235.6キロ)13時20分到着

<明木エイドからの区間スピード=16分18秒/キロ>

(明木でチョットさぼったので少し区間スピードが落ちてます)

【写真4】佐々並エイドのテント前で筆者の記念写真（ブルーのテントの中にテーブルがあり、佐々並豆腐やレモンの蜂蜜漬けなどが美味しい。筆者はスタート以来はいているとングタイツと萩市内で着替えた半袖のUMMLのTシャツ、日よけ付きの帽子にデイパック)

さあ、最後の往還道の難関に向かってスタート！！

ゴールの瑠璃光寺(ルリコウジ)まで残りは14.4キロ(3時間ほどかかります)です。

まず国道に出てひたすら上り坂。

旧道に入ったり、国道に出たりの繰り返して、いい加減に飽きたところで急坂を下って旧道に入る。



ここは「首切れ地蔵」のお地蔵さんが3体祭ってあるところです。

【写真5】首切れ地蔵の3体の写真(左のお地蔵さんは赤い着物を着て、右の2体は赤いよだれかけのようなものを付けています。右には説明板が見えます)

ここからしばらく水平な旧道を走ると再度国道に出る。

ここから板堂峠までは単調な上り坂が4.5キロ続きます。

ただひたすら登るだけ！

途中に今年も草もちのエイドがありました。

草もちはちょっと重たいのでお茶だけご馳走になってさらに登ります。

やっと萩往還の最高所・板堂峠(イタドウトウゲ) = 標高545メートルです。

これで上り坂は無くなりました。

でも、本当にいやと言うほどの登り坂・下り坂に悩まされました(間違い・楽しみました！！)

最後の往還道を楽しみながら下りますが、この頃から雨がパラついてきました。

石畳で転ばないよう慎重に下ると、下から初日にお世話になった43キロ地点「西寺エイド」のリーダーAさんをご夫妻で上がってきます。

話をしようと立ち止まると前につんのめってしまい、Aさんの手を借りて道端の柵につかまってしばらくお話しします。

70キロに出ていたが萩で止めちゃったそうで、明木の手前ですごいスピードで走っているAさんとすれ違ったので完踏間違いないと思っていたんですが、残念です。

同じ地点のすぐ後でAさんのお嬢さんともすれ違ってエールの交換をしました。

やがて天花畑(テングハタ)です、東屋では今年もオカリナを演奏して選手の帰りを祝福して下さる人がいました。

「いつもありがとうございます！」とお礼を告げて、さらに激しくなった雨の往還道の石畳を下ります。

やっと石畳が終わったところで記念写真です。



【写真6】往還道の石畳が終わったところで記念写真(後ろには下ってきた石畳が雨にぬれて見えています)

今度は舗装道路を下りながら瑠璃光寺に向かいますが、この3,8キロが長い！途中で何人かを抜いたり、先に行ってもらったりしながらやっと山門を通りゴールです。

46時間10分ほど！！、今年は転ばないですみました(苦笑)

●瑠璃光寺 (250.0キロ)16時10分ごろ到着

< 佐々並エイドからの区間スピード = 11分48秒/キロ >

【写真7】ゴールする筆者(両手を左右に広げて万歳のような格好をしています)、やっぱり左に傾いて250キロの疲労が感じられます。(河童を着たスタッフがゴールテープを持っています。後ろには河童を着た選手が見え、その後ろには雲がかかった瑠璃光寺の五重塔がかすんで見えています(写真提供:うーさん@鉄竜さん)



(使わせていただいた他の選手の写真はナンバー部分を判別できないように消してあります)

## 2009 萩往還:完踏記(14)【完踏しました】

5月4日(月曜)

2年ぶりに完踏させてもらった。  
完踏証も雨にぬれて文字がにじんでいます。

【写真1】完踏証の画像(46時間9分17秒の文字があります、順位は記入されていません)  
長い時間(足かけ3日走ったり・歩いたりした成果です。)



今回の参加賞はこんなものをいただきました。



【写真2】参加賞の一部の写真 (ナンバーカード(前後二枚)、チェックシート、名前入り反射板、LEDの点滅ライト)

【写真3】参加賞のTシャツ (紺色で前側に瑠璃光寺の五重塔の筆書きイラストが描かれています。その右側に「山口を」の筆字が大きく書かれています)

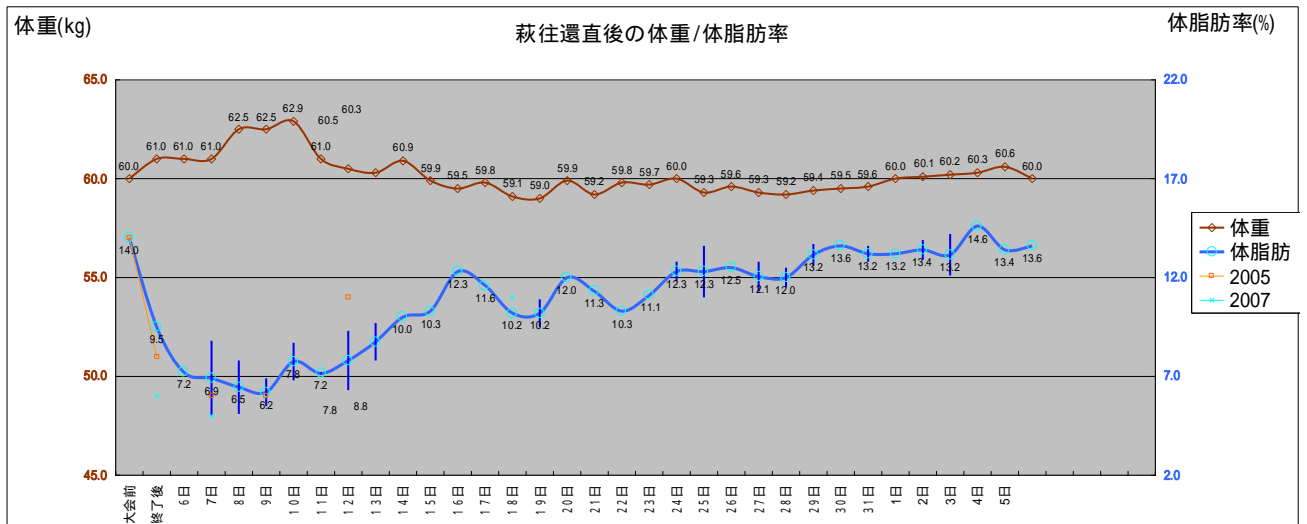
【写真4】完踏賞の往還道一里塚レプリカの表(萩往還の透かし文字と、「山口100萩往還マラニック」の大会名と「完踏賞」の文字があります)  
(裏側には今年初めて大会名が記載されました「第21回大会・平成21年5月4日・完踏」と書かれています)

【写真5】コース 図の写真(萩往還の筆字と萩市内と思われる写真が表紙の下部に印刷されています。)

【写真6】大会プログラムです(緑の表紙にコース図と同じ「萩往還」の筆字があります)



## 大会後の体重と体脂肪率の変化



大会前は14パーセントある体脂肪率が、毎年下がります。

今年はそれをグラフとして残してみました。

大会直後に9パーセント、その後最低5パーセントまで下がりました。そして徐々に元に戻りますが、6月6日現在でまだ13パーセント台にしか戻っていません。

## お礼

毎年・毎年、15年間萩往還マラニックに参加させてもらいます。

大会のスタッフの皆様、ボランティアの皆様、そして一緒に走る選手の皆さまの応援、サポートが無かったら250キロなんていう距離は走れません。

「ありがとう！」の言葉を忘れずにまた挑戦したいと思っています。